

ॐ

श्रीयोगकौस्तुभ

: पोषणार :

पूज्यपाद ब्रह्मनिष्ठ भट्टाराज श्रीनयुरामशर्मा
आनंदब्रम, भीषणा. (सीराष्ट्र)



मूल्य रु. २८-००

શ્રીયોગકૌસ્તુભ

: યોજનાર :

પૂજ્યપાદ બ્રહ્મનિષ્ઠ મહારાજ શ્રીનથુરામશર્મા
આનંદાશ્રમ, બીલખા. (સૌરાષ્ટ્ર)

: પ્રકટ કરનાર :

પોતાના સદ્ગત પિતાશ્રી શ્રીલક્ષ્મીદાસ દેવજીના
આત્મકલ્યાણાર્થે કુંતિયાણા નિવાસી
શ્રીમોહનલાલ લક્ષ્મીદાસ બ્રહ્મભટ્ટ

(સર્વાધિકાર આનંદાશ્રમ—બીલખાને સ્વાધીન)

મૂલ્ય રૂ. ૨૮-૦૦

બારમી આવૃત્તિ
સંવત્ ૨૦૫૯

નાથાબદ ૧૪૬

પ્રત ૩૦૦૦
ઈ. સ. ૨૦૦૩

રાધેશ્યામ પ્રિન્ટીંગ પ્રેસ, ૫૩-૫૪ સી, બોરડીગેટ, ભાવનગર-૩૬૪૦૦૧.

“આલોક્ય સર્વશાસ્ત્રાણિ વિચાર્ય ચ પુનઃ પુનઃ ।
 હૃદમેકં સુનિષ્પન્નં યોગશાસ્ત્રં પરં મતમ્ ॥”
 “અભ્યાસેન સ્થિરં ચિત્તમભ્યાસેનાનિલચ્યુતિઃ ।
 અભ્યાસેન પરાનન્દો હ્યભ્યાસેનાત્મદર્શનમ્ ॥”
 “અભિયોગાત્સદાભ્યાસાત્તત્રૈવ ચ વિનિશ્ચયાત્ ।
 પુનઃ પુનરનિર્વેદાત્સિદ્ધ્યેદ્યોગો ન ચાન્યથા ॥”
 “નિત્યાભ્યસનશીલસ્ય સ્વસંવેદ્યં હિ તદ્ ભવેત્ ।
 તત્સૂક્ષ્મત્વાદનિર્દેશ્યં પરં બ્રહ્મ સનાતનમ્ ॥”

ભાવાર્થ:—સર્વે શાસ્ત્રો જોઈને અને પુનઃ પુનઃ તેને એકાંતમાં વિચારીને આ એક વાત સારી રીતે સિદ્ધ થઈ કે યોગશાસ્ત્ર શ્રેષ્ઠ છે એમ સમજાયું. અભ્યાસવડે ચિત્ત સ્થિર થાય છે, અભ્યાસવડે પ્રાણ ગતિરહિત થાય છે, અભ્યાસવડે બ્રહ્માનંદની પ્રાપ્તિ થાય છે, અને અભ્યાસવડે આત્માનું દર્શન થાય છે. સર્વદા યોગમાં મન રાખવાથી, સર્વદા યોગાભ્યાસ કરવાથી, તેમાં જ વિશેષ નિશ્ચય કરવાથી ને પુનઃ પુનઃ યોગાભ્યાસ કરતાં નહિ કંટાળવાથી યોગ સિદ્ધ થાય છે, અન્યથા તે સિદ્ધ થતો નથી. નિત્ય અભ્યાસ કરવાના સ્વભાવવાળાને તે બ્રહ્મ સ્વસંવેદ્ય (પોતાને પોતાના અનુભવથી જણાય એવું) થાય છે. તે સનાતન પરબ્રહ્મ સૂક્ષ્મપણાથી વાણીથી નહિ કહી શકાય એવું છે.

નવમી આવૃત્તિની પ્રસ્તાવના

યોગાભ્યાસ માટે ઉપયોગી આ ગ્રંથની બીજી આવૃત્તિ સંવત્ ૧૯૫૩ એટલે ૭૪ વર્ષ પહેલાં બહાર પડી હતી.

યોગની મહત્તા વિષે શ્રીપતંજલિમુનિનું ચાર પાદનાં ૧૯૫ સૂત્રોવાળું યોગ-દર્શન બહુમાન્ય ગ્રંથ છે, તેમાંનાં સૂત્રો, શ્રીયાજ્ઞવલ્ક્યસંહિતા, શ્રીશિવસંહિતા, શ્રીયોગવાસિષ્ઠ, શ્રીહઠયોગપ્રદીપિકા, શ્રીગોરક્ષશતક તથા શ્રીસિદ્ધસિદ્ધાંતપદ્ધતિ આદિ યોગવિદ્યાનું નિરૂપણ કરનારા બીજા ગ્રંથો પણ સંસ્કૃતભાષામાં છે. પરંતુ ગુજરાતીભાષામાં સરળતાથી સમજાય અને વેદાંતસિદ્ધાંતને અનુકૂલ આવે એવી રીતે સર્વ ઉપયોગી યોગપ્રક્રિયાઓ આ ગ્રંથમાં નિરૂપણ કરી પૂજ્યપાદ સદ્ગુરુશ્રીએ મુમુક્ષુઓ ઉપર મહદ્ ઉપકાર કર્યો છે. આ ગ્રંથની સોળ પ્રભાઓમાં યોગનું સુંદર નિરૂપણ કરવામાં આવ્યું છે.

મુખ્ય આસનો ને નેતિ આદિ યોગનાં ઉપકરણોનાં ચિત્રો પણ છેવટે આપવામાં આવ્યાં છે.

સંસ્કૃતભાષામાં જે યોગના ગ્રંથો છે તેમાં પણ અષ્ટાંગયોગનું સ્પષ્ટ વિવેચન નથી એમ કેટલાક સુજ્ઞાનો અભિપ્રાય છે.

આ પુસ્તકની નવમી આવૃત્તિ પ્રસિદ્ધ કરવામાં ટ્રસ્ટીમંડળ આનંદ અનુભવે છે.
આપાઢી પૂર્ણિમા વ્યવસ્થાપક ટ્રસ્ટીમંડળ
સંવત્ ૨૦૨૮ આનંદાશ્રમ, બીલખા.

છઠ્ઠી આવૃત્તિની પ્રસ્તાવના

આ ગ્રંથની પાંચમી આવૃત્તિનાં પુસ્તકો વેચાઈ જતાં તેની આ છઠ્ઠી આવૃત્તિ પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવી છે.

પાંચમી આવૃત્તિસુધીમાં આસનોનાં જે જે ચિત્રો શિલાછાપનાં મૂકાયેલાં તે તે આસનોના નવા ફોટા લેવરાવી, બ્લોક કરાવીને આ આવૃત્તિમાં મૂકવામાં આવ્યા છે એ આ આવૃત્તિની વિશેષતા છે.

વૈશાખ, ૧૯૯૮

વ્યવસ્થાપક ટ્રસ્ટીમંડળ
આનંદાશ્રમ, બીલખા.

પાંચમી આવૃત્તિની ભૂમિકા

આ આવૃત્તિમાં પરમકૃપાલુ પૂજ્યપાદ સદ્ગુરુ શ્રી શ્રી ૧૦૮ શ્રીમનન્નથુ-રામશર્મા આચાર્યજીએ સ્વહસ્તકમળથી આસન નંબર ૧-૨-૫-૮ થી ૧૨-૧૭-૨૦-૨૧-૨૩ થી ૨૫-૪૩-૫૧-૫૨-૫૫-૫૬-૬૨-૬૫ ને ૭૩ એમ કુલ ૨૨ આસનોમાં ન્યૂનાધિક ઉમેરો કરી રાખેલો તે ઉમેરવામાં આવેલ છે, અને આસન નંબર ૮૫ થી ૧૦૦ સુધી સોળ નવાં આસનો લખાવી રાખેલાં તે ઉમેરવામાં આવ્યાં છે. ઉપરાંત ત્રાટક ને જાલંધરબંધમાં પણ તેઓશ્રીએ કેટલોક ઉમેરો કરી રાખેલો હતો તે પણ ઉમેરી લેવામાં આવેલ છે.

આ ગ્રંથની ઉપયોગિતા જાણવા માટે જિજ્ઞાસુ વાચકોને પૂજ્યપાદશ્રી લિખિત બીજી આવૃત્તિની ને ચોથી આવૃત્તિની ભૂમિકા વાંચી જવાની ભાર મૂકીને ભલામણ કરવામાં આવે છે.

આનંદાશ્રમ, બીલખા
ભાદ્રપદ સુદિ ૫, ૮૯

વ્યવસ્થાપક ટ્રસ્ટીમંડળ
આનંદાશ્રમ, બીલખા.

ચોથી આવૃત્તિની ભૂમિકા

આ આવૃત્તિમાં કેટલેક સ્થલે અગત્યનો સુધારો અને કોઈ કોઈ સ્થલે અગત્યનો વધારો કરવામાં આવ્યો છે.

યોગાભ્યાસીએ પ્રથમ જગદાકાર થયેલા પોતાના ચિત્તને વિષયોની ને વિષયોનાં સાધનોની તૃષ્ણાથી રહિત કરી પછી આસન, પ્રાણાયામ ને પ્રત્યાહારના અભ્યાસવડે ચિત્તમાં રહેલી વિષયાદિની તૃષ્ણાને વધારે વશ કરવી જોઈએ. પશ્ચાત્ આત્મધારણા, આત્મધ્યાન, આત્મસમાધિ, આત્મસંયમ ને આત્મસંપ્રજ્ઞાતયોગવડે આત્માનો સાક્ષાત્કાર કરી તેમણે કૃતાર્થ થવું જોઈએ. પછી જો જીવન્મુક્તિનો વિલક્ષણ આનંદ વધારે સમય અનુભવવાની ઈચ્છા

પ્રકટે તો તે યોગનિષ્ઠ જ્ઞાનીએ પરવૈરાગ્યવડે પોતાના ચિત્તની સ્થૂલતાનો ને દૃશ્યની વાસનાઓનો અધિક નાશ કરી આત્મામાં પોતાના ચિત્તની વૃત્તિશૂન્ય-સ્થિતિરૂપ અસંપ્રજાતયોગની પ્રાપ્તિ કરવી જોઈએ.

સાત્ત્વિકીશ્રદ્ધા ને અડગ ઉત્સાહ રાખી સદાગ્રહપૂર્વક ચિરકાલ યોગાભ્યાસ કરવાથી યોગ સિદ્ધ થાય છે, માટે યોગ સિદ્ધ કરવા ઈચ્છનારે તેમ વર્તવું જોઈએ. ૐ

બીલખા. સં. ૧૯૭૮

ભાદ્રપદ સુદિ ૮ બુધવાર.

ત્રીજી આવૃત્તિની ભૂમિકા

આ યોગકૌસ્તુભગ્રંથની બીજી આવૃત્તિના કરતાં આ ત્રીજી આવૃત્તિમાં નાદાનુસંધાનમાં તથા શક્તિચાલનમાં વિશેષ વધારો કરવામાં આવ્યો છે, મુદ્રાઓમાં બે મુદ્રાઓનું નિરૂપણ વધારવામાં આવ્યું છે, અને કોઈ કોઈ સ્થલે બીજો ઉપયોગી વધારો પણ કરવામાં આવ્યો છે. ઇતિ શમ્

બીજી આવૃત્તિની ભૂમિકા

આ વિચિત્ર અને અચિંત્ય રચનાવાળું જગત્ જે આપણી આગળ દેખાઈ રહ્યું છે તેનું અવલોકન કરતાં જણાય છે કે તેમાંના કેટલાક પદાર્થોમાં પ્રકટ ચેતનધર્મ છે, અને કેટલાકમાં પ્રકટ ચેતનધર્મ જણાતો નથી. ચેતનધર્મ જેમાં દર્શાતો નથી એવા સર્વ જડ પદાર્થોની વ્યવસ્થા ચેતનધર્મવાળાને અધીન છે. ચેતનધર્મવાળાં સર્વ પ્રાણીઓ સુખને સંપાદન કરવા માટે તથા દુઃખને દૂર કરવા માટે પ્રયત્ન કરતાં હોય એમ જણાય છે. ચેતનધર્મવાળાં દૃશ્ય પ્રાણીઓમાં મનુષ્ય એ સર્વોત્તમ પ્રાણી છે. મનુષ્યોમાં પણ જ્ઞાનનું તારતમ્ય હોવાથી સુખદુઃખના સ્વરૂપનો વિવેક સૌને સમાન હોતો નથી; વળી એક જ મનુષ્યને એક સ્થિતિનું કે કાલનું સુખ બીજી સ્થિતિમાં કે કાલમાં દુઃખરૂપે જણાય છે, અને તેથી ઊલટું પણ બને છે. દેશ, કાલ, ક્રિયા ને સંગ આદિને લીધે મનુષ્યના જ્ઞાનનું બહુધા અવસ્થાંતર થયા કરે છે, અને તેથી મનુષ્યના સુખદુઃખસંબંધના વિચારમાં પણ અવસ્થાંતર થતું જાય છે. અરણ્યમાં વસનારા અજ્ઞાની મનુષ્યો જેમની દિનચર્યા અરણ્યમાંનાં પશુઓના કરતાં કંઈ વિશેષ સારી રીતે વ્યતીત થતી નથી એટલે કે સ્થૂલદેહના સંરક્ષણાર્થે આહારાદિક સંપાદન કરવામાં જ જેમનો ઘણો સમય વ્યતીત થાય છે તેઓના સુખદુઃખના સંબંધના વિચારમાં અને એક કુશલ તત્ત્વજ્ઞાની કે જે બ્રહ્મલોકપર્યંતના વિષયોને કાકવિષ્ઠા-વિષ્ઠાની પણ વિષ્ઠા-સમાન અતિતુચ્છ જાણે છે, અને આત્મચિંતનાદિમાં જ પોતાનો કાલ યાપન કરે છે તેના તે સંબંધના વિચારમાં અત્યંત ભિન્નપણું હોય તે વિનાકહે જ ધ્યાનમાં આવે એવું છે. સામાન્ય રીતે જોતાં આપણને જનસમૂહના અસંખ્ય અવાંતરભેદવાળા મુખ્ય

બે વર્ગ જણાય છે. એક સુશિક્ષિત અને બીજો અશિક્ષિત. જ્ઞાનની ન્યૂનાધિકતાને લીધે તેઓના વિચારો ઘણાએક વિષયોમાં એકએકથી વિરુદ્ધ હોય છે, છતાં કાલે કરીને સુશિક્ષિતજનોના વિચારોનું અનુકરણ બહુધા અશિક્ષિતજનોએ કરેલું છે એમ ઇતિહાસ જોતાં આપણને સ્પષ્ટ રીતે દેખાઈ આવે છે. માટે સુશિક્ષિતજનોના વિચારો જ અનુકરણ કરવાયોગ્ય ગણવા ઘટે છે, અને એ સુશિક્ષિતવર્ગમાંના ભ્રમ, પ્રમાદ, વંચનેચ્છા અને ઈન્દ્રિયશૈથિલ્યરહિત પુરુષો જેઓએ પોતાનું જીવન સત્યાસત્યનું સૂક્ષ્મ અવલોકન કરવામાં કાઢ્યું હોય તેઓના તે સંબંધના વિચારો વિશેષ અનુકરણીય ગણાવા જોઈએ.

ઘણા મનુષ્યો સુખની પ્રાપ્તિ માટે સ્ત્રી, પુત્ર, ધન, અધિકાર, કીર્તિ કે પાંડિત્યને ઇચ્છે છે, અને દુઃખની નિવૃત્તિ માટે ઔષધ, દાન, મંત્ર, સંપ્રદાયનાં ચિહ્ન, વેશ કે તપાદિનો આશ્રય કરે છે, પણ તેઓ દીનનાં દીન રહે છે, કેમ કે સુખની નિત્યપ્રાપ્તિ ને દુઃખોની આત્યંતિક નિવૃત્તિના હેતુ તે પદાર્થો નથી. તે પદાર્થોથી દેહમાં થતાં દૃઢ અનુરાગદ્વારા ઊલટી દુઃખની પ્રાપ્તિ ને સુખની ન્યૂનતા થાય છે. જેમ કોઈ પુરુષ પોતાના અજ્ઞાનને લીધે અફીણ અને સુરાદિકનું અધિક અધિક ગ્રહણ કરી સુખ માને છે, પરંતુ તે વડે તે દુઃખનો જ અનુભવ કરીને મરે છે તેમ જે પુરુષો પરમાનંદની નિત્યપ્રાપ્તિ અને ત્રણ પ્રકારનાં દુઃખોની અત્યંત નિવૃત્તિ માટે દેહાભિમાનવડે જગત્ના તુચ્છ પદાર્થોનો આશ્રય કરે છે તેઓ પણ દુઃખાનુભવ કરીને વારંવાર જન્મમરણને પામે છે, અખંડ શાંતિતૃપ્તિને પામતા નથી. દુઃખની આત્યંતિક નિવૃત્તિસહ નિરંકુશ શાંતિતૃપ્તિને પામવાનો શ્રેષ્ઠ ઉપાય જગત્ના અભાવપૂર્વક પ્રત્યગભિન્ન બ્રહ્મનો નિરાવરણ અનુભવ છે. એવો અનુભવ થવામાં ધર્માધર્મદ્વારા ઉપજતા ચિત્તનાં અનાત્માકાર પરિણામો બંધ થવાની અપેક્ષા છે. એ ચિત્તનિરોધને જ યોગ કહે છે. એ યોગ જિજ્ઞાસુ પુરુષને અવશ્ય ઉપાદેય હોવાથી તેનું ભિન્ન ભિન્ન અધિકારીઓને તેમના અધિકારાનુસાર ઉપયોગી થઈ પડે એવું વિસ્તૃત નિરૂપણ આ ગ્રંથમાં કરવામાં આવ્યું છે.

મલ, વિક્ષેપ અને આવરણ એ ત્રણ ચિત્તદોષો નિષ્કામકર્મ, ઉપાસના ને આત્માના જ્ઞાનથી દૂર થાય છે. અધિકારાનુસાર વર્ણાશ્રમને લગતાં વૈદિક, સ્માર્ત તથા પુરાણોક્ત નિત્યનૈમિત્તિકકર્મોનું નિષ્કામપણે અનુષ્ઠાન કરવાથી જેમ ચિત્તનો મલદોષ દૂર થાય છે તેમ યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ ને પ્રત્યાહારનું નિષ્કામપણે અનુષ્ઠાન કરવાથી પણ રજસ્તમસની નિવૃત્તિ થવાથી ચિત્તનો મલદોષ સ્વલ્પકાલમાં જ નિવૃત્તિ પામે છે. દહરશાંડિલ્યાદિ વૈદિક ઉપાસનાવડે જેમ ચિત્તની સ્થિરતાથી વિક્ષેપદોષ દૂર થાય છે તેમ જ ધારણા, ધ્યાન ને સમાધિદ્વારા

પણ ચિત્તનો વિક્ષેપદોષ સ્વલ્પકાલમાં નિવૃત્ત થાય છે. સમાધિવડે તથા ત્યાર પછી થનારા સંયમ, સંપ્રજ્ઞાતયોગ, ધર્મમેધસમાધિ અને અસંપ્રજ્ઞાતયોગવડે ચિત્ત અત્યંત નિર્મલ તથા નિરુદ્ધ થવાથી ત્વંપદાર્થનું અત્યંત સ્ફુટ ભાન થાય છે, અને તે કાલે ત્રણ અવસ્થા ત્રણ શરીર ને પાંચ કોશથી આત્મા અત્યંત ભિન્ન ને ચૈતન્યસ્વરૂપ છે એમ અનુભવાય છે. એ આત્માનો જગત્ના અધિષ્ઠાન બ્રહ્મથી સર્વદા અભેદ છે એવો શ્રીસદ્ગુરુનો ઉપદેશ થવાથી તે અધિકારીને પ્રત્યગ્ભિન્ન બ્રહ્મનું નિરાવરણ ભાન થઈ તે આવરણદોષની સંપૂર્ણ નિવૃત્તિદ્વારા કૃતાર્થ થવાથી સ્વસ્થપણે પોતાના નિરતિશય વ્યાપકસ્વરૂપમાં વિરામે છે. પૂર્વોક્ત રીતે ચિત્તના દોષોને ટાળવાના ઉપયોગી વિચારો તથા ક્રિયાઓનું બ્રાહ્મણ, ક્ષત્રિય, વૈશ્ય, શૂદ્ર તથા સ્ત્રી આદિને સમાનપણે ઉપકારક થાય તેવી રીતે આ ગ્રંથમાં વર્ણન કરેલું હોવાથી મલ, વિક્ષેપ તથા આવરણ એ ત્રણ ચિત્તદોષોને નિર્મૂલ કરવા ઈચ્છતા તત્ત્વજિજ્ઞાસુને તથા જીવન્મુક્તિનો વિલક્ષણ આનંદ સ્વેચ્છાએ સંપાદન કરવા ઈચ્છતા તત્ત્વજ્ઞાનીને પણ મનોનાશ તથા વાસનાક્ષય માટે આ ગ્રંથ ઉપયોગી થઈ પડશે એ નિર્વિવાદ વાત છે.

આ ગ્રંથમાંની કઠિન પ્રક્રિયાઓનો અભ્યાસ, તે તે પ્રક્રિયાના યથાર્થ જ્ઞાતા ગુરુશ્રીની સમીપ કિંવા તેમનાથી યથાર્થ વિધિ સંપાદન કરી, કરવાની સાધકને અપેક્ષા છે. તે પ્રક્રિયાનું યથાર્થ સ્વરૂપ તથા રહસ્ય જાણ્યાવિના ગ્રંથમાંથી વાંચીને પોતાની મેળે અનુષ્ઠાન કરવાથી ઘણીવેલા વિપરીત પરિણામ આવવાનો સંભવ રહે છે, માટે જે જિજ્ઞાસુને યોગતત્ત્વવિત્ મહાપુરુષનો આશ્રય ન હોય તેવા જિજ્ઞાસુએ કોઈ યોગતત્ત્વવિત્ કૃપાલુ પુરુષથી જે કઠિન પ્રક્રિયા પોતાને સાધ્ય કરવાની ઈચ્છા કિંવા આવશ્યકતા હોય તેનું સ્વરૂપ તથા રહસ્ય જાણી લઈ પછી જ તેમાં પ્રવૃત્તિ કરવી ઉચિત છે.

આ ગ્રંથનું નામ યોગકૌસ્તુભ હોવાથી તેના પ્રકરણનું નામ પ્રભા રાખવામાં આવેલું છે. આ ગ્રંથની સોળ પ્રભા છે. પ્રત્યેક પ્રભામાં કયા કયા વિષયનું નિરૂપણ કરવામાં આવ્યું છે તે પ્રસંગદર્શક અનુક્રમણિકા જોવાથી તથા પૂર્વ પૂર્વ પ્રભાનો ઉત્તર ઉત્તર પ્રભાથી શો સંબંધ છે તે તે પ્રભા જોવાથી જણાઈ આવવાની સુલભતા હોવાથી અત્ર તેનું નિરૂપણ કર્યું નથી.

અધિષ્ઠાનસત્તાની સાથે વૃત્તિનું અનુસંધાન કરવાવડે ત્રણ શરીરમાં રહેલાં જવરોને નિર્મૂલ કરી નિરતિશયાનંદ અનુભવવા ઈચ્છતા મુમુક્ષુજનો આ ગ્રંથના અવલોકનદ્વારા પોતાની વૃત્તિને શુભમાર્ગમાં ઉત્તરોત્તર અધિક આગળ વધારે એમ ઈચ્છી વૃત્તિ વિરામ પામે છે. ઇતિ શિવમ્.

શ્રીસુદામાપુરી, સંવત્ ૧૯૫૩ આશ્વિનસુદિ ૪ ગુરુવાર.



શ્રીયોગકૌસ્તુભ પ્રસંગદર્શક અનુક્રમણિકા

પ્રથમ પ્રભા : અનુબંધનિરૂપણ

પ્રતિપાદ્ય વિષય	પૃષ્ઠાંક	પ્રતિપાદ્ય વિષય	પૃષ્ઠાંક
૧ મંગલાચરણ તથા ગ્રંથના આરંભની સફલતા	૧૩	૩ સંબંધવર્ણન	૧૭
૨ અધિકારીનું વર્ણન	૧૪	૪ વિષયવર્ણન	૧૭
		૫ પ્રયોજનવર્ણન	૧૭

બીજી પ્રભા : સંસારસ્વરૂપવર્ણન

૧ સંસારનું સાગરરૂપથી વર્ણન	૨૪	૨ સંસારનું અરણ્યરૂપથી વર્ણન	૨૬
----------------------------	----	-----------------------------	----

ત્રીજી પ્રભા : વિષયદોષદર્શનાદિકથન

૧ સ્થૂલશરીરની અસારતાદિનું વર્ણન	૨૮	૫ દ્રવ્યમાં રહેલા દોષોનું નિરૂપણ	૩૨
૨ બાલ્યાદિ ત્રણ અવસ્થામાં રહેલા દોષોનું વર્ણન	૨૯	૬ તૃષ્ણામાં રહેલાં દૂષણો	૩૩
૩ આયુષની ક્ષણભંગુરતા	૩૧	૭ પુત્રૈષણાથી થતાં દુઃખો	૩૫
૪ પુરુષના તથા સ્ત્રીઓના સ્થૂલશરીરની જુગુપ્સા	૩૧	૮ માયિક પદાર્થોની અસારતા તથા અનિત્યતા	૩૬
		૯ રાજસીતામસીવૃત્તિઓના ત્યાગનો બોધ	૩૮

ચોથી પ્રભા : પ્રાણવિનિમયાદિનું નિરૂપણ

૧ પ્રાણવિનિમયનું નિરૂપણ	૩૮	૨ પ્રેતાવાહનવર્ણન	૫૦
-------------------------	----	-------------------	----

પાંચમી પ્રભા : યોગના પૂર્વપક્ષોનું નિરાકરણ

૧ ચાર્વાકના મતનું નિરાકરણ	૫૨	૭ સાંખ્યદર્શનોક્ત વિચારોનું નિરાકરણ	૬૧
૨ બૌદ્ધોના મતનું નિરાકરણ	૫૪	૮ પૂર્વમીમાંસાદર્શનોક્ત વિચારોનું નિરાકરણ	૬૧
૩ જૈનોના મતનું નિરાકરણ	૫૫	૯ શુદ્ધ વેદાંતીઓના વિચારોનું નિરાકરણ	૬૪
૪ યવનોના મતનું નિરાકરણ	૫૬		
૫ ઉપાસકોના મતનું નિરાકરણ	૫૭		
૬ ન્યાયવૈશેષિકના વિચારોનું નિરાકરણ	૫૯		

છઠ્ઠી પ્રભા : ચાર પ્રકારના યોગનું વર્ણન

૧ હઠયોગનું વર્ણન	૭૦	૩ મંત્રયોગનું વર્ણન	૭૭
૨ લયયોગનું વર્ણન	૭૦	૪ રાજયોગનું વર્ણન	૮૨

સાતમી પ્રભા : યોગાભ્યાસાનુકૂલ દેશાદિનું કથન

૧ યોગાભ્યાસાનુકૂલ દેશ, સ્થાન, કાલ અને સ્થિતિ આદિનું નિરૂપણ ૯૯

આઠમી પ્રભા : યમનિરૂપણ

૧ અહિંસા	૧૦૫	૬ ધૃતિ	૧૨૩
૨ સત્ય	૧૦૭	૭ દયા	૧૨૪
૩ અસ્તેય	૧૦૯	૮ આર્જવ	૧૨૫
૪ બ્રહ્મચર્ય	૧૧૦	૯ મિતાહાર	૧૨૬
૫ ક્રમા	૧૨૧	૧૦ શૌચ	૧૨૮

નવમી પ્રભા : નિયમનિરૂપણ

૧ તપ	૧૩૦	૬ સિદ્ધાંતવાક્યશ્રવણ	૧૩૯
૨ સંતોષ	૧૩૨	૭ મતિ	૧૪૦
૩ આસિક્ય	૧૩૪	૮ લજ્જા	૧૪૧
૪ દાન	૧૩૫	૯ જપ	૧૪૧
૫ ઈશ્વરપૂજન	૧૩૮	૧૦ હોમ	૧૪૪

દશમી પ્રભા : આસનનિરૂપણ

૧ સિદ્ધાસન	૧૪૪	૧૮ મકરાસન	૧૫૨
૨ પદ્માસન	૧૪૫	૧૯ વામપાદાસન	૧૫૨
૩ દંડાસન	૧૪૬	૨૦ ધનુરાસન	૧૫૨
૪ વીરાસન	૧૪૬	૨૧ દ્વિપાદશીર્ષાસન	૧૫૨
૫ પવનમુક્તાસન	૧૪૭	૨૨ સ્થિરાસન	૧૫૩
૬ ધીરાસન	૧૪૮	૨૩ વૃક્ષાસન	૧૫૩
૭ વામશ્વાસગમનાસન	૧૪૮	૨૪ ચક્રાસન	૧૫૪
૮ પશ્ચિમતાનાસન	૧૪૮	૨૫ તાડાસન	૧૫૪
૯ વાતાયનાસન	૧૪૯	૨૬ વામચતુર્થાશપાદાસન	૧૫૪
૧૦ મયૂરાસન	૧૪૯	૨૭ ત્રિધ્વધનુરાસન	૧૫૪
૧૧ મત્સ્યેન્દ્રાસન	૧૪૯	૨૮ વામસિદ્ધાસન	૧૫૫
૧૨ અર્ધપદ્માસન	૧૫૦	૨૯ સ્વસ્તિકાસન	૧૫૫
૧૩ કુક્કુટાસન	૧૫૦	૩૦ સ્થિતવિવેકાસન	૧૫૫
૧૪ ગોરક્ષાસન—ભદ્રાસન	૧૫૧	૩૧ વામતર્કાસન	૧૫૫
૧૫ ત્રિધ્વપદ્માસન	૧૫૧	૩૨ નિઃશ્વાસાસન	૧૫૬
૧૬ અર્ધપાદાસન	૧૫૧	૩૩ અર્ધકૂર્માસન	૧૫૬
૧૭ શવાસન	૧૫૨	૩૪ ગરુડાસન	૧૫૬

૩૫ સિંહાસન	૧૫૬	૬૮ પર્વતાસન	૧૬૪
૩૬ પૂર્ણત્રિકોણાસન	૧૫૬	૬૯ પ્રાણાસન	૧૬૫
૩૭ પ્રાર્થનાસન	૧૫૭	૭૦ અપાનાસન	૧૬૫
૩૮ પૂર્ણપાદત્રિકોણાસન	૧૫૭	૭૧ સમાનાસન	૧૬૫
૩૯ વામભુજાસન	૧૫૭	૭૨ ગ્રંથિભેદાસન	૧૬૫
૪૦ વામહસ્તાભયંકરાસન	૧૫૮	૭૩ સર્વાંગાસન	૧૬૬
૪૧ વામાર્ધપદ્માસન	૧૫૮	૭૪ કોકિલાસન	૧૬૬
૪૨ અંગુષ્ઠાસન	૧૫૮	૭૫ આનંદમંદિરાસન	૧૬૬
૪૩ યષ્ટિકાસન	૧૫૮	૭૬ ખંજનાસન	૧૬૬
૪૪ વામાર્ધપાદાસન	૧૫૯	૭૭ પવનાસન	૧૬૬
૪૫ દ્વિભુજાસન	૧૫૯	૭૮ કુંજરાસન	૧૬૬
૪૬ વામવક્રાસન	૧૫૯	૭૯ વ્યાધ્રાસન	૧૬૭
૪૭ વામજન્વાસન	૧૫૯	૮૦ પર્યંકાસન	૧૬૭
૪૮ વામશાખાસન	૧૬૦	૮૧ સમસંસ્થાનાસન	૧૬૭
૪૯ ત્રિસ્તંભાસન	૧૬૦	૮૨ ક્ષેમાસન	૧૬૭
૫૦ વામપાદઅપાનગમનાસન	૧૬૦	૮૩ ઉષ્ટ્રનિષદનાસન	૧૬૭
૫૧ હંસાસન	૧૬૦	૮૪ સોપાશ્રયાસન	૧૬૭
૫૨ ગોમુખાસન	૧૬૦	૮૫ ગર્ભાસન	૧૬૮
૫૩ કૂર્માસન	૧૬૧	૮૬ લોલાંગુલાસન	૧૬૮
૫૪ ઉત્તાનકૂર્માસન	૧૬૧	૮૭ બકાસન	૧૬૮
૫૫ મત્સ્યાસન	૧૬૧	૮૮ કર્ણપીડનાસન	૧૬૮
૫૬ ઉત્કટાસન	૧૬૨	૮૯ કોણાસન	૧૬૮
૫૭ મંડૂકાસન	૧૬૨	૯૦ હસ્તપાદાંગુષ્ઠાસન	૧૬૮
૫૮ ઉત્તાનમંડૂકાસન	૧૬૨	૯૧ પાદાંગુષ્ઠાસન	૧૬૯
૫૯ વૃષાસન	૧૬૨	૯૨ પાદહસ્તાસન	૧૬૯
૬૦ સલભાસન	૧૬૨	૯૩ જનુશિરાસન	૧૬૯
૬૧ ઉષ્ટ્રાસન	૧૬૨	૯૪ ઉત્તાનપાદાસન	૧૬૯
૬૨ ભુજંગાસન	૧૬૩	૯૫ ચતુષ્કોણાસન	૧૬૯
૬૩ સંકટાસન	૧૬૩	૯૬ એકહસ્તભુજાસન	૧૬૯
૬૪ કાર્મુકાસન	૧૬૩	૯૭ વૃશ્ચિકાસન	૧૭૦
૬૫ લોલાસન	૧૬૪	૯૮ દ્વિહસ્તભુજાસન	૧૭૦
૬૬ ઉત્તમાંગાસન	૧૬૪	૯૯ ત્રિકોણાસન	૧૭૦
૬૭ યોન્યાસન	૧૬૪	૧૦૦ કંદપીડનાસન	૧૭૦

અગીઆરમી પ્રભા : પ્રાણાયામનિરૂપણ

૧ પ્રાણાયામનું સામાન્ય વર્ણન	૧૭૩	૮ બ્રામરી	૧૮૩
૨ અનુલોમવિલોમ પ્રાણાયામ	૧૭૮	૯ મૂર્ચ્છા	૧૮૪
૩ સૂર્યભેદન	૧૮૧	૧૦ પ્લાવિની	૧૮૪
૪ ઉજ્જાયા	૧૮૧	૧૧ કુંભકાદિના સંબંધમાં વિશેષ	
૫ સીતકારી	૧૮૨	વિચાર	૧૮૪
૬ શીતલી	૧૮૨	૧૨ યોગનિષ્ઠ ગુરુવિના યોગા-	
૭ ભસ્ત્રિકા	૧૮૨	ભ્યાસ ફલદાતા થતો નથી	૧૮૬

પ્રાણાયામને સાહાય્ય કરનારી યોગક્રિયાઓ

મલનિવારક ઉપક્રિયાઓ

૧ નેતિ	૧૮૮	૫ નૌલિ	૧૮૫
૨ બ્રહ્મદાતણ	૧૯૦	૬ ત્રાટક	૧૮૫
૩ ધૌતિ	૧૯૧	૭ કપાલભ્રમણ	૧૮૫
૪ બસ્તિ	૧૯૪	૮ ગજકરણી	૧૮૬

મુદ્રાઓ

૧ મહામુદ્રા	૧૯૭	૧૨ દ્રાવણીમુદ્રા	૨૧૬
૨ મહાબંધમુદ્રા	૧૯૯	૧૩ આકર્ષણીમુદ્રા	૨૧૬
૩ મહાવેધમુદ્રા	૧૯૯	૧૪ વશીમુદ્રા	૨૧૭
૪ ખેચરીમુદ્રા	૨૦૦	૧૫ ઉન્માદમુદ્રા	૨૧૭
૫ ઉડીયાનમુદ્રા	૨૦૪	૧૬ મહાકુશમુદ્રા	૨૧૭
૬ મૂલબંધમુદ્રા	૨૦૫	૧૭ યોનિમુદ્રા	૨૧૭
૭ જલંધરમુદ્રા	૨૦૬	૧૮ તડાગીમુદ્રા	૨૧૭
૮ વિપરીતકરણીમુદ્રા	૨૦૭	૧૯ માંડૂકીમુદ્રા	૨૧૭
૯ વજ્રોલીમુદ્રા	૨૦૮	૨૦ ભુજંગિનીમુદ્રા	૨૧૮
૧૦ શક્તિચાલનમુદ્રા	૨૧૦	૨૧ નભોમુદ્રા	૨૧૮
૧૧ સંઘોભણીમુદ્રા	૨૧૬	૨૨ માતંગિનીમુદ્રા	૨૧૮

બારમી પ્રભા : પ્રત્યાહારનિરૂપણ

૧ પ્રત્યાહારનું સ્વરૂપ અને તેને		સ્વરૂપ	૨૨૦
સિદ્ધ કરવાના ઉપાયો	૨૧૮	૩ પ્રત્યાહાર સિદ્ધ કરવાની	
૨ હઠયોગના પ્રત્યાહારનું		કેટલીક કલાઓ	૨૨૧

તેરમી પ્રભા : ધારણાનિરૂપણ

૧ ધારણાનું લક્ષણ ને તેના ભેદો	૨૨૩	૨ આધ્યાત્મિકાદિ દેશમાં કર-	
-------------------------------	-----	----------------------------	--

વાની ધારણાઓ	૨૨૩	૧૧ ભૂચરી આદિ પાંચ પ્રકારની મુદ્રાઓ	૨૩૦
૩ પાંચ તત્ત્વોની ધારણાઓ ને તેનાં ફલો	૨૨૪	૧૨ શાંભવી આદિ મુદ્રાઓનું વર્ણન	૨૩૦
૪ સાત ચક્રોની ધારણાઓ	૨૨૫	૧૩ છાયાપુરુષની ધારણા	૨૩૧
૫ નાસિકાગ્રાદિની ધારણાઓ ફલસહિત	૨૨૫	૧૪ ભિન્ન ભિન્ન સ્થલોનાં ચેતનો- માં કરવાની ધારણાઓ	૨૩૧
૬ બાહ્યાભ્યંતરની ધારણાઓ	૨૨૭	૧૫ ધારણાકાલે કર્ણમુદ્રાનો ઉપ-યોગ કરવો	૨૩૨
૭ નવ ચક્રની ને ધોડશઆધારાદિની ધારણાઓ	૨૨૮	૧૬ ધારણાકાલે મનને એકાગ્ર ને સાવધ રાખવું	૨૩૩
૮ ત્રણ પ્રકારના લક્ષ્યમાં કરવાની ધારણાઓ	૨૨૯	૧૭ ધારણાની કઠિનતા, ટીંટોડાના ઉદાહરણસહિત	૨૩૩
૯ શૂન્ય, મહાશૂન્ય ને અતિ-શૂન્યની ધારણાઓ	૨૨૯		
૧૦ ઓમપંચકની ધારણાઓ	૨૩૦		

ચૌદમી પ્રભા : ધ્યાનનિરૂપણ

૧ ધ્યાનનું લક્ષણ તથા ધ્યાનના પ્રકાર	૨૩૬	૪ પાદસ્થાદિ ચાર પ્રકારનાં ધ્યાન ઇત્યાદિ	૨૪૦
૨ પાંચ પ્રકારના સગુણધ્યાનો	૨૩૬	૫ ધ્યાનનું માહાત્મ્ય	૨૪૧
૩ નિર્ગુણધ્યાન	૨૩૯		

પંદરમી પ્રભા : સમાધિનિરૂપણ

૧ સમાધિની શાસ્ત્રમાં કહેલી વ્યાખ્યાઓ	૨૪૨	૭ ચિત્તનિરોધનાં ચાર વિધો	૨૪૬
૨ સંયમનું વર્ણન	૨૪૩	૮ ચિત્તની નિર્વિકલ્પસ્થિતિ એ જ પરમપદ	૨૪૭
૩ સંપ્રજ્ઞાતસમાધિ તથા તેના અવાંતરભેદો	૨૪૪	૯ હઠયોગીના કાલવંચનનો તથા વિદેહમુક્તિ પ્રકાર	૨૪૮
૪ અસંપ્રજ્ઞાતસમાધિનું સ્વરૂપ	૨૪૪	૧૦ રાજયોગીનું વિદેહકૈવલ્ય	૨૫૦
૫ ચિત્તનિરોધની ભૂમિકાઓ	૨૪૫	૧૧ ક્રમમોક્ષ	૨૫૨
૬ ચિત્તજયની ચાર યુક્તિઓ	૨૪૬		

સોળમી પ્રભા : યોગની શ્રેષ્ઠતાનું નિરૂપણ

૧ યોગની શ્રેષ્ઠતા	૨૫૨	ના શાસ્ત્રોક્ત પ્રમાણો	૨૫૩
૨ યોગની ને યોગીની શ્રેષ્ઠતા-		૩ ઉપસંહાર	૨૫૫

મનનો નિગ્રહ કરવાનો બોધ

અનુદ્વેગઃ શ્રિયો મૂલમનુદ્વેગાત્પ્રવર્તતે। જન્તોર્મનોજયો યેન ત્રિલોકી-
વિજયતૃણમ્॥૧॥ અપિ સ્વવેદનાક્રાંતૌ ન શક્તા યે નરાધમાઃ। કથં વ્યવ-
હરિષ્યન્તિ વ્યવહારદશાસુ તે॥૨॥ અક્ષયં ચાનવં ચેતઃ સિંહં સંસૃતિર્બૃંહણમ્।
ઘ્નન્તિ યે તે જયન્તીહ નિર્વાણપદદાયિનઃ॥૩॥ મનોવિલયમાત્રેણ દુઃખ-
શાન્તિરવાપ્યતે। મનોમનનમાત્રેણ દુઃખં પરમવાપ્યતે॥૪॥ દુઃખમુત્પાદ-
યત્યુચ્ચૈરુત્થિતશ્ચિત્તરાક્ષસઃ। સુખાયાનન્તભોગાય તં પ્રયત્નેન પાતય॥૫॥
વિવેકૈકાનુસંધાનાચ્ચિદંશાત્મતયા મનઃ। ચિદેકતામુપાયાતિ દૃઢા-
ભ્યાસવશાદિહ॥૬॥ પુનઃ પૌરુષમાશ્રિત્ય ચિત્તમાક્રમ્ય ચેતસા। વિશોકં
પદમાશ્રિત્ય નિરાશઙ્કઃ સ્થિરો ભવ॥૭॥ ભોગૌઘવાસનાં ત્યક્ત્વા ત્યજ
ત્વં ભેદવાસનામ્। ભાવાભાવૌ તતસ્ત્યક્ત્વા નિર્વિકલ્પઃ સુખી ભવ॥૮॥

શ્રીયોગવાસિષ્ઠ ઉત્પત્તિપ્રકરણ

ભાવાર્થઃ—ઉદ્વેગ પામ્યાવિના પ્રયત્ન કરવો તે સર્વ પ્રકારની લક્ષ્મીની પ્રાપ્તિમાં
હેતુ છે. ઉદ્વેગ પામ્યાવિના પ્રયત્ન કરવાથી મનુષ્યનો મનોનિગ્રહ સિદ્ધ થાય
છે, જે મનોનિગ્રહની (મનોજયની) આગળ ત્રિલોકીનો વિજય તણખલાસમાન
છે. ૧ જે અધમ મનુષ્યો પોતાના મનનો નિગ્રહ કરવામાં પણ સમર્થ થતાં
નથી તેઓ વ્યવહારદશામાં પોતાનો વ્યવહાર કેવી રીતે કરી શકશે? ૨ સહસ્રા
નાશ ન પામે એવા, યુવાન ને સંસારનો વધારો કરનારા ચિત્તરૂપ સિંહને જેઓ
હણે છે તેઓ અહીં સર્વથી ઉત્કૃષ્ટ થાય છે, ને બીજાઓને પરમસુખસ્વરૂપનું
દાન કરનારા થાય છે. ૩ મનનો આત્મામાં માત્ર વિલય કરવાથી જ દુઃખની
શાંતિની પ્રાપ્તિ થાય છે, અને મનને સંકલ્પવિકલ્પવાળું કરવાથી જ મોટા
દુઃખની પ્રાપ્તિ થાય છે. ૪ આત્મામાંથી ઊઠેલો ચિત્તરૂપ રાક્ષસ જીવને મોટું
દુઃખ ઉત્પન્ન કરે છે. વ્યવહારના સુખને માટે ને મોક્ષસુખને માટે તમે તેને
પ્રયત્નવડે મારી નાંખો. ૫ વિવેકના અનુસંધાનથી ચેતનના અંશરૂપપણા-
વડે મન દૃઢ અભ્યાસથી વર્તમાન શરીરમાં જ ચેતનની સાથે એકપણાને પામે
છે. ૬ પુનઃ દૃઢ પ્રયત્નને સેવી ચિત્તનો ચિત્તવડે નિગ્રહ કરીને ચિંતારહિત
સ્વરૂપનું અવલંબન કરી આશંકારહિત સ્થિર થાઓ. ૭ ભોગના સમૂહની
વાસનાનો ત્યાગ કરીને તમે ભેદની વાસનાનો પણ ત્યાગ કરો, પછી ચિત્તનો
અને અન્ય દૃશ્યનો ત્યાગ કરી તમે કલ્પનારહિત થઈ સુખી થાઓ. ૮

ૐ

શ્રીસદ્ગુરુર્વિજયતેતરામ્

શ્રીયોગકૌસ્તુભ

પ્રથમ પ્રભા

અનુબંધનિરૂપણ

યોગ અને વેદાંતના સંસ્કારથી રહિત, અશુદ્ધ ને ચંચલ અંતઃકરણને તથા વાણીને અગમ્ય, અસંગ, અવિકારી, પરમપવિત્ર, અખંડૈકરસ, અદ્વય, સચ્ચિદાનંદધન, શાંતપ્રકાશરૂપ ને સર્વવ્યાપક જે બ્રહ્મ તે નામ-રૂપાત્મક આ સર્વ દૃશ્યપ્રપંચના અધિષ્ઠાનરૂપે સર્વત્ર વિરાજી રહેલું છે.

પોતાની માયાનામની શક્તિવડે જે સર્વ જગત્ની ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ ને લયના હેતુરૂપ છે; જેને વેદાંતવેત્તાઓ અપરબ્રહ્મ કહે છે; અવિદ્યાદિ ક્લેશો, શુભાશુભ કર્મ, સુખદુઃખરૂપ કર્મવિપાક ને તે કર્મવિપાકાનુસાર વાસનારૂપ આશયનો જેમાં ત્રણે કાલે અત્યંત અભાવ છે; સંપૂર્ણ ધર્મ, જ્ઞાન, વૈરાગ્ય ને ઐશ્વર્યથી જે સર્વદા અલંકૃત છે; અને પોતાના અંતઃકરણને તથા ઈન્દ્રિયસમૂહને સારી રીતે નિયમમાં રાખનારા યોગિજનો આ અપારજેવા દુઃખદ ભવસાગરનો અનાયાસે પાર પામવા જેમના પવિત્ર પદપંકજને સંપૂર્ણ સાવધાનતાથી પોતાના પવિત્ર હૃદયકમલમાં નિરંતર ધારણ કરે છે એવા અંતર્યામિરૂપ શ્રી શ્રી ૧૦૦૮ શ્રીદક્ષિણામૂર્તિસદ્ગુરુને શ્રદ્ધાભક્તિસહિત સવિનય સાષ્ટાંગ દંડવત્ પ્રણામ હો.

મોક્ષના અધિકારી એવા સાત્ત્વિકજનોના ઉત્કૃષ્ટ હિતને માટે જ જેમનાં પવિત્ર શરીરો આ મહીમંડલમાં મનુષ્યોને દૃશ્ય થતાં અનુભવાય છે એવા જ્ઞાની, જીવન્મુક્ત, મહામુક્ત ને અતિમુક્ત મહાપુરુષોને પ્રેમપૂર્વક પ્રણામ હો.

આ વિશ્વમાં યોગવિદ્યાના સંપ્રદાયની પ્રથમ પ્રવૃત્તિ કરનાર શ્રીહિરણ્યગર્ભને નમન કરી યોગવિદ્યાના જિજ્ઞાસુજનોને યોગપ્રક્રિયાઓનો સુખપૂર્વક બોધ થવા માટે શ્રીયોગકૌસ્તુભનામનો આ ગ્રંથ લખવાનો આરંભ કરવામાં આવે છે. જેમ પ્રસિદ્ધ કૌસ્તુભમણિને હૃદયપર ધારણ કરીને શ્રીવિષ્ણુ પ્રસન્નતાનો અનુભવ કરે છે તેમ આ યોગરૂપી કૌસ્તુભ-

રૂ. -પૈસા

શ્રીયોગકૌસ્તુભ

૨૮-૦૦

ૐ

પૂજ્યપાદ બ્રહ્મનિષ્ઠ
મહારાજ શ્રીમન્નથુરામશર્માજીપ્રણીત

પુસ્તકોનું વિજ્ઞાપન

—: આનંદાશ્રમનાં પુસ્તકો મળવાનાં સ્થળો :—

(૧) શ્રી વ્યવસ્થાપક, આનંદાશ્રમ, બીલખા. (સોરાષ્ટ્ર). ફોન : ૦૨૮૫-૨૬૮૩૨૫૫ (૨) આનંદાશ્રમ, રાજનગર સોસાયટી, NID પાછળ, પાલડી, અમદાવાદ-૭. ફોન : ૨૬૬૨૩૯૨૭ (૩) મેસર્સ શૈલેશ એન્ડ કું. નદીયા રોડ, ગ્રેઈન માર્કેટ પાછળ, બાવાગોર પાસે, જામનગર. ફોન : ૨૫૫૩૯૬૬ (૪) શ્રી વ્યવસ્થાપક, આનંદાશ્રમ, શિવાજીનગર, આશ્રમ રોડ, સાવરકુંડલા. (૫) શ્રી લક્ષ્મીદાસ મોહનલાલ કંપની, કેદારેશ્વર રોડ, પોરબંદર. ફોન : ૨૨૪૫૦૫૦ (૬) રાધેશ્યામ પ્રિન્ટીંગ પ્રેસ, એલ.આઈ.જી. ૧૬૭, આનંદનગર, ભાવનગર-૧. ફોન : ૯૪૨૬૬૫૬૫૫૧ (૭) સોનાડપા આઈસ્ક્રીમ, ભક્તિનગર સર્કલ, રાજકોટ-૨. ફોન : ૨૨૩૧૦૯૭, ૨૨૪૩૭૩૭ (૮) શ્રી હર્ષદરાય વી. વેડીયા, સાગરદર્શન ટાવર નં. ૪, બ્લોક નં. ૪૦૧, સેક્ટર નં. ૧૮, નેડલ (વેસ્ટ) નવી મુંબઈ. ફોન : ૦૨૨-૨૩૭૫૭૨૭૬, ૯૮૨૧૪૨૪૦૦૩. (૧૦) મુમુક્ષુ યુવક મંડળ-મોજીદ, તા. ચુડા/ લીંબડી, જી. સુરેન્દ્રનગર. મો. ૯૪૨૯૨ ૮૦૭૮૨

